

6月 しょくいくげっかん
 ※6月は食育月間です。
 こめ ちょうない さん
 ※お米はさつま町内産です。



6月のこんだてひょう

さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん	④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	
3月	①麦ごはん	③筑前煮 ④豚みそ ⑤手巻きのみり	③とりにく なまあげ ④ぶたにく		③にんじん	③ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにゃく ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④ざらめ こくとう	③あぶら ④ごま	694 Kcal 30.0 g 881 kcal 37.6 g
4火	①黒糖パン	「虫歯予防デー」 ③うどんちゃん ④大豆入りアー モンドいりこ ⑤みかん果汁	③ぶたにく えび あさり かまぼこ ④だいず		③にんじん はねぎ	③もやし きゃべつ きくらげ ⑤みかんかじゅう	①パン ③うどん ④さとう	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ	644 Kcal 29.6 g 818 kcal 37.2 g
5水	①ひじき ごはん	③食べるみそ汁 ④野菜いため	①とりにく ③あぶらあげ ③なまあげ ④かまぼこ	①ひじき ②きゅうにゅう ③にぼし	①③④にんじ ん ③こまつな	①こんにゃく ほししいたけ ③しめじ なましいたけ ③もやし ④きゃべつ スッキーニ きくらげ	①こめ むぎ ざらめ ③じゃがいも	①④あぶら	613 Kcal 25.3 g 771 kcal 30.8 g
6木	①ごはん	③大豆のみそ煮込み ④小松菜のいためもの	③だいず ぶたにく うずらたまご なまあげ	②きゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ジャンポイン ゲン ④こまつな	③たけのこ こんにゃく ④きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ	④あぶら	625 Kcal 26.1 g 793 kcal 31.9 g
7金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④さっぱりサラダ	③とりにく うずらたまご	②きゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しょうが りんごピューレ ④きゅうり きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	717 Kcal 22.3 g 24.1 kcal 2.0 g
10月	①麦ごはん	③さつま汁 ④イワシの梅煮 ⑤塩昆布あえ	③さつまどり なまあげ ④イワシ	②きゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん かぼちゃ	③ごぼう こんにゃく ふかねぎ ⑤きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ⑤ごま	706 Kcal 26.4 g 867 kcal 30.2 g
11火	①ミルクパン	③ラビオリスープ ④豆ミートグラタン	③とりにく あさり ③④ぶたにく ④ひよこまめ きんときまめ	②きゅうにゅう ④チーズ	③にんじん パセリ ④トマト	③キャベツ ③④たまねぎ	①パン ③こむぎこ じゃがいも ③④パンこ ④さとう	④あぶら	591 Kcal 25.0 g 中 kcal 中止 g
12水	①麦ごはん	③中華丼 ④中華あえ	③ぶたにく あさり えび うずらたまご	②きゅうにゅう	③にんじん ジャンポイン ゲン	③たまねぎ ごさんだけ エリンギ はくさい ④もやし きゃべつ きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	636 Kcal 26.8 g 中 kcal 中止 g
13木	①麦ごはん	③たまごスープ ④酢豚	③たまご ④ぶたにく	②きゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③ふかねぎ ③④たまねぎ ④エリンギ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	607 Kcal 21.9 g 17.2 kcal 1.8 g
14金	①麦ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④野菜のみそ炒め	③とりミンチ こおりどうふ あつあげ ④ぶたにく	②きゅうにゅう	③④にんじん	③こんにゃく ③④たまねぎ しょうが ④きゃべつ にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ でんぶん ④さとう	③④あぶら	664 Kcal 25.6 g 844 kcal 31.5 g
17月	①麦ごはん	③豆腐汁 ④焼き肉丼	③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②きゅうにゅう ③わかめ	③かぼちゃ こまつな ④にんじん ピーマン	③えのきだけ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ	③こま ねりごま ④あぶら	679 Kcal 26.8 g 882 kcal 33.7 g
18火	①バターパン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④とうもろこし ⑤みかん果汁	③ぎゅうにく	②きゅうにゅう ③ヨーグルト	③にんじん	③セロリー たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ にんにく ④とうもろこし ⑤みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも	③あぶら	629 Kcal 24.8 g 20.3 kcal 2.0 g
19水	①七福米 ごはん	「食育の日」 ③さつまのみそ汁 ④きびなごのごまだれかけ ⑤西郷梅	③なまあげ ④きびなご	②きゅうにゅう	③かぼちゃ	③だいこん きゃべつ たまねぎ ふかねぎ ⑤うめほし	①こめ あかまい おしむぎ ころまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい ④でんぶん さとう	④あぶら ごま	640 Kcal 24.4 g 814 kcal 29.7 g
20木	①ごはん	③うま煮 ④くきわかめのきんぴら	③さつまどり なまあげ ④さつまあげ	②きゅうにゅう ④くきわかめ	③ジャンポイン ゲン ③④にんじん	③ほしだいこん こんにゃく たけのこ ④いとこんにゃく	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	634 Kcal 21.1 g 806 kcal 25.6 g
21金	①麦ごはん	③八宝菜 ④小松菜のアーモンドあえ	③ぶたにく うずらたまご あさり とうふ	②きゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゃべつ えのきだけ にんにく しょうが ④スッキーニ もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	674 Kcal 25.9 g 855 kcal 31.9 g
24月	①ごはん	③大豆の五目煮 ④ひじきのいり煮	③とりにく だいず なまあげ さつまあげ ④ぶたにく ちくわ あぶらあげ	②きゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき	③にんじん ジャンポイン ゲン	③たけのこ だいこん ごぼう ③④こんにゃく ほししいたけ	①こめ ③④さとう	③④あぶら	656 Kcal 29.0 g 18.6 kcal 2.2 g
25火	①コッパン	③野菜のスープ煮 ④かぼちゃ大学 ⑤みかん果汁	③とりにく なまあげ	②きゅうにゅう	③にんじん ④かぼちゃ	③たまねぎ エリンギ きゃべつ ⑤みかんかじゅう	①パン ③じゃがいも ④ざらめ	④あぶら ごま	616 Kcal 23.1 g 784 kcal 38.2 g
26水	①麦ごはん	③麻婆なす ④わかめともやしのナムル	③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②きゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④もやし コーン	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	③④あぶら ④ごま	645 Kcal 23.1 g 818 kcal 28.3 g
27木	①ごはん	③かぼちゃのうま煮 ④魚のらだれ	③ぶたにく うずらたまご なまあげ ④かじき	②きゅうにゅう	③かぼちゃ にんじん ④にら	③たまねぎ ひとこんにゃく ほししいたけ ④しょうが	①こめ ③ざらめ ④でんぶん	③④あぶら ④ごま	737 Kcal 31.2 g 938 kcal 38.9 g
28金	①ごはん	③実だくさん汁 ④ゴーヤチャンプルー	③とりにく なまあげ ④ぶたにく とうふ	②きゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん	③だいこん こんにゃく ふかねぎ ④にがうり きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	666 Kcal 24.0 g 848 kcal 29.3 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：3日③筑前煮・③とりにく なまあげ ③にんじん ③ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにゃく ③じゃがいも さとう

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※今月の地元産納入商品は、たまねぎ かぼちゃ スッキーニ ジャンポインゲン なす きゅうり 深ねぎ 葉ねぎを
 納入していただく予定です。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。

